

مكسرات الجوز تحافظ على صحة القلب



السبت 14 يوليو 2018 10:07 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن اتباع نظام غذائي غني بمكسرات الجوز، يحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة هارفارد الأمريكية، ونشروا نتائجها في موقع (EurekAlert) العلمي الأمريكي.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق حالة 1059 شخصا تراوح أعمارهم بين 22 إلى 75 عاما، منهم أشخاص يعانون مجموعة متنوعة من الحالات المرضية، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول، والسكري من النوع الثاني، وزيادة الوزن.

وراجع الباحثون الأنظمة الغذائية التي يتناولها المشاركون، وكان من المشاركين من يتناولون الجوز بكميات تراوح بين 5 بالمائة إلى 24 بالمائة من السعرات الحرارية التي يتناولونها يوميا، أي ما يعادل نصف إلى 4 أوقيات يوميا (الأوقية حوالي 31 غراما).

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز بانتظام ضمن نظامهم الغذائي يوميا، انخفضت لديهم نسب الكوليسترول والدهون الثلاثية والشحوم.

كما انخفض لديهم ضغط الدم ووزن الجسم، ما ساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور مايكل رويزين، قائد فريق البحث: "إن الدراسة تفيد بأن تناول الجوز هو طريقة رائعة ولذيذة لإضافة مواد غذائية مهمة إلى نظامك الغذائي لدعم صحة قلبك".

وتحتوي مكسرات الجوز على عدد من المواد المغذية يمكن أن تكون مسؤولة عن تحسن الحالة المزاجية مثل حمض ألفا لينولييك، وفيتامين (E)، وحامض الفوليك، ومركبات "بوليفينول" أو "الميلاتونين".

وكانت دراسات سابقة أظهرت أن الإكثار من تناول مكسرات الجوز ضمن النظام الغذائي، يحد من الإصابة بأمراض القلب والسكري وسرطان القولون، والاضطرابات العصبية، وعلى رأسها الزهايمر.